

نظام العائدون للحياة

وزن أكثر من 80 كيلو

فقط وحصريا

على صفحة

لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



لو كنت تعانى من أى مشاكل صحية
(ضغط – سكر – قلب – غدة درقية)
رجاء عرض النظام على الطبيب المعالج قبل البدء
كى يتم الموافقة عليه
وهذا التنويه حرصاً من ادارة الصفحة عليكم
نشكركم

الاسبوع الأول (نظام رقم 1)

(زمن الورقة 7 ايام)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل





الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + ربع رغيف بلدى

أو 2 بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي

أو قطعتين جبن قريش + سلطة + ربع رغيف

أو كوب زبادى لايت (110 جرام) +خيار

أو 2 ملعقه شوفان + حليب منزوع الدسم



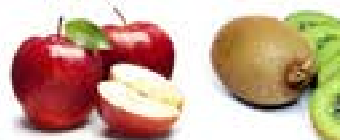


سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

+ حليب منزوع الدسم



العشاء

2 قطعة جبن قريش + ربع رغيف بلدي+سلطة خضراء

أو كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار

ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

(نشويات + بروتين + خضار)

1

1. نشويات (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

أو 9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت

أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي

أو 4 ملاعق فريكه أو 2 توست بنى أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

2. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرنب

أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم



3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ -بروكلى)

الاسبوع الثانى (نظام رقم 2)

(زمن الورقة 6 ايام + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

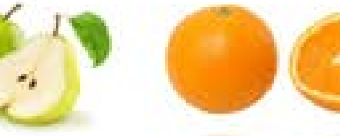
كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل




الإفطار

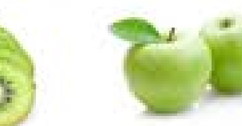


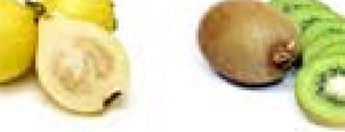
أو 4 ملاعق كبيرة شوفان أو قمح + كوب حليب خالي الدسم
أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم
أو 6 بسكوت سادة متوسط الحجم
أو 4 بسكوت دايجستف لايت
أو 2 توست بنى + (2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام لايت)

سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)
+ حليب منزوع الدسم



العشاء



2 قطعة جبن قريش + طماطم
أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار





ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

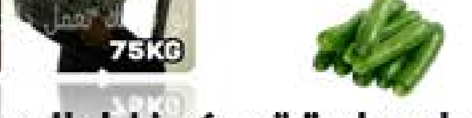
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

2

(بروتين + خضار)
(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرنب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+ خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)



الاسبوع الثالث (نظام رقم 3)

(3 أيام لظام رقم 3 + 3 أيام لظام رقم 1 + يوم مفلوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو



على الريق

كوب ماء دافئ + 3 تمرات





الإفطار

3 ثمرات فاكهة

(تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو ثمرة أاناس



سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب خالى الدسم

العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار















ملحوظة

يمكن إستبدال الـ 3 تمرات بـ 2 ملعقة عسل نحل أو 2 ملعقة سكر

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

(بروتين + خضار)

3

(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية





2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ - بروكلى)

















الاسبوع الرابع (نظام رقم 4)

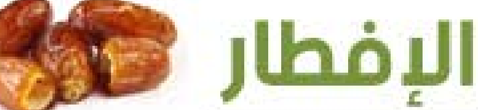
(4 أيام لظام رقم 4+ يومان لظام رقم 2 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

على الريق

كوب ماء دافئ + 3 تمرات






الإفطار

2 علبة زبادى لايت (110 جرام للواحدة)
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة




سناكس بين الفطار والغداء



كوب حليب منزوع الدسم







الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)
نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

4



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)
سلطة خضراء
+ خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)



العشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة
(البيض في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)




ملحوظة

يمكن استبدال الثلاث تمرات بملعقتين عسل نحل او ملعقتين سكر
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الاسبوع الخامس (نظام رقم 5)

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

(3 أيام لظام رقم 5 + 3 أيام لظام رقم1+ يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل




الإفطار



اليوم الأول: 3 ثمرات فاكهة مسموحة




اليوم الثاني: قطعتين جبن قريش+ملعقة زيت زيتون






اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة

سناكس بين الفطار والغداء

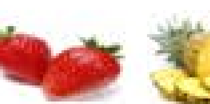
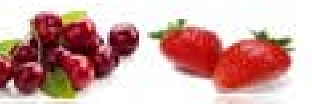
كوب حليب منزوع الدسم



العشاء

اليوم الأول: 3 ثمرات فاكهة مسموحة

اليوم الثاني: قطعتين جبن قريش+ سلطة خضراء

اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة

ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

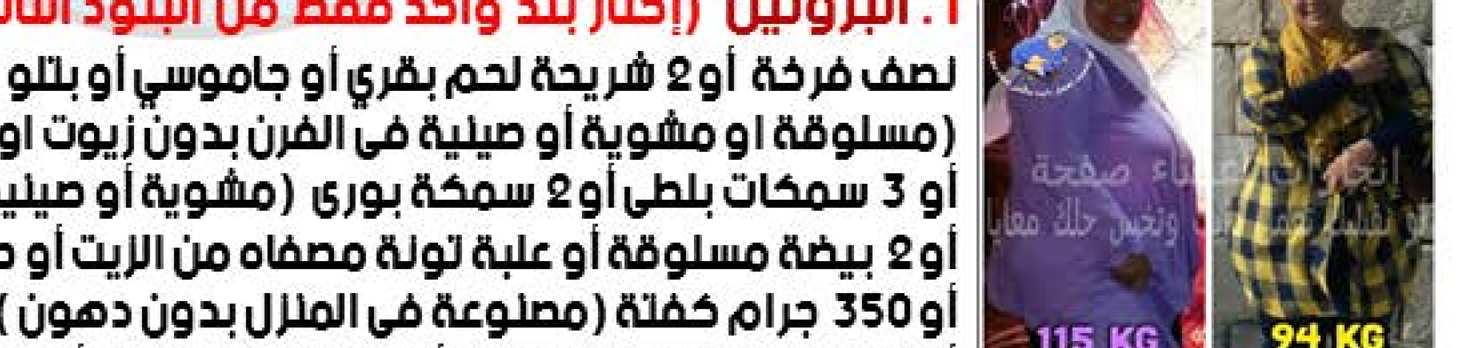
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)

5




1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب

أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

الاسبوع السادس (نظام رقم 6)

(3 أيام لظام رقم 6 + يوم النظام رقم 2 + يومان النظام رقم 1 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

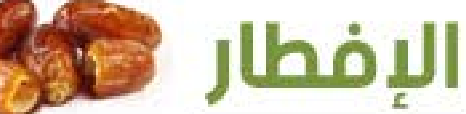
أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

على الريق

كوب ماء دافئ + 3 تمرات



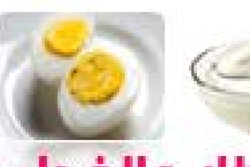




الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام للعلبة) +خيار
أو 2 قطعة جبن قريش أو125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة





سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب منزوع الدسم





العشاء







2 قطعة جبن قريش + طماطم + ملعقة زيت زيتون
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار













ملحوظة

يمكن استبدال الثلاث تمرات بملعقتين عسل نحل او ملعقتين سكر
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو صدور فراخ بأى كمية
أو 2 علبة تونة مصفاه من الزيت

6

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ -بروكلى)







أنظمة غذائية خاصة بصفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع السابع (نظام رقم 7)

(4 أيام لظام رقم 7 + يومان النظام رقم 1 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

على الريق

كوب ماء دافئ + 2 ملعقة عسل نحل






الإفطار



اليوم الاول والثالث :

3 فاكهة (تفاح – كمثرى – كيوي – أناناس – جوافة)

اليوم الثاني والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + م زيت زيتون

سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

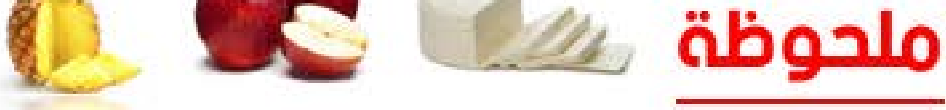
اليوم الاول والثالث :

3 فاكهة (تفاح – كمثرى – كيوي – أناناس – جوافة)

اليوم الثاني والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت



ملحوظة

يمكن إستبدال 2 ملعقة عسل النحل ب 2 ملعقة سكر خلال اليوم أو 3 تمرات

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)

7

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوى أو صينية بدون زيوت

أو أى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية بدون زيوت)

2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مشوية أو مسلوقة)



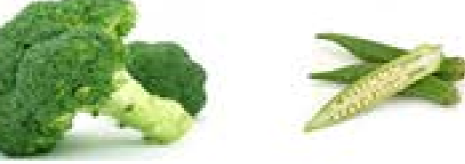
2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ- بروكلى)





الاسبوع الثامن (نظام رقم 8)

(3 أيام لنظام رقم 8 + يومان لنظام رقم 2 + يوم لنظام رقم 1 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل





الإفطار



ثمره فاكهة

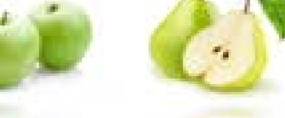
(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)

+ خضار + بيضه مسلوقه + شريحة توست بلدي












سناكس بين الفطار والغداء





ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

+ حليب منزوع الدسم







العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو



الغداء

(بروتين + خضار)

8

(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار ني فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)






أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع التاسع (نظام رقم 9)

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

(4 أيام لظام رقم 9 + يومان لظام رقم 2 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل




الإفطار

2 علبة زبادى لايت (110 جرام للواحدة) + شريحة توست بلى

أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت

+ شريحة توست بلى

أو 2 بيضة مسلوقة + شريحة توست بلى







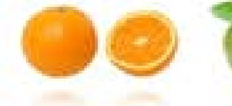
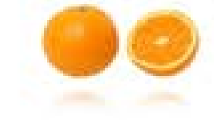
سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

+ حليب منزوع الدسم



العشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

(البيض في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء



(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب

أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

9

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)




ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الاسبوع العاشر (نظام رقم 10)

(3 أيام لظام رقم 10 + 3 أيام لظام رقم1+ يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل





الإفطار

اليوم الأول: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة

اليوم الثانى : قطعتين جبن قريش+ 4 حبات زيتون

اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة



سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب منزوع الدسم



العشاء

اليوم الأول: 2 زبادى لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

اليوم الثانى : بيضه مسلوقة + تفاح

اليوم الثالث: 2 توست + 4 حبات زيتون + سلطة



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



10

الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أنظمة غذائية خاصة بصفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الحادى عشر (نظام رقم 11)

(3 أيام لظام رقم 11 + يوم النظام رقم 2 + يومان النظام رقم 1 + يوم مفتوح)

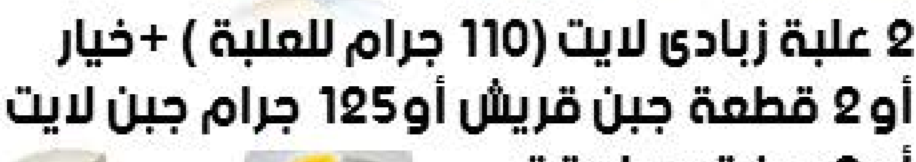
أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل




الإفطار



2 علبة زبادى لايت (110 جرام للعلبة) +خيار
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة

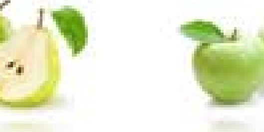



سناكس بين الفطار والغداء



ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)
+ حليب منزوع الدسم




العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم + شريحة توست بلى
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار + شريحة توست بلى
أو علبة تونة مصفاه من الزيت + ربع رغيف بلدى







ملحوظة




يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

11

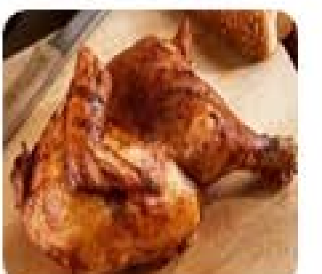
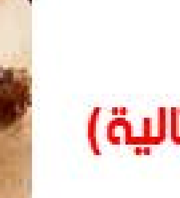
الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)






الاسبوع الثانى عشر (نظام رقم 12)

(4 أيام لظام رقم 12 + يومين النظام رقم1 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل









الإفطار



اليوم الاول والثالث :

2 فاكهة (تفاح – كمثرى – كيوي – أناناس – جوافة)

اليوم الثانى والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + 4 حبات زيتون

سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب منزوع الدسم





العشاء

اليوم الأول والثالث:

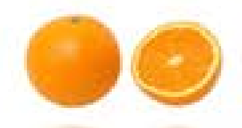
2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + 4 حبات زيتون

اليوم الثانى والرابع :

2 فاكهة (تفاح – كمثرى – كيوي – أو 4 شرائح الاناس – جوافة)







ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الغداء

12

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوى أو صينية بدون زيوت

أو أى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية بدون زيوت)

2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مشوية أو مسلوقة)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الثالث عشر (نظام رقم 13)

(3 أيام لظام رقم 13 + يوم لظام رقم 2 + يومان لظام رقم1 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو







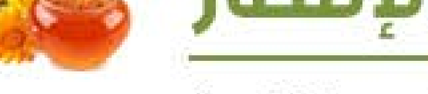





13

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل



الإفطار

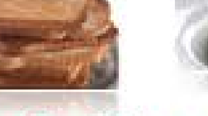
ثمره فاكهة

(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)

+ خضار + بيضه مسلوقه +شريحة توست







سناكس بين الفطار والغداء

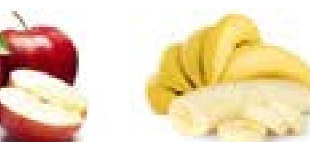


ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

+ حليب منزوع الدسم



الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)

العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار

ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الرابع عشر (نظام رقم 14)

(4 أيام لظام رقم 14+ يوم لظام رقم 2 + يوم لظام رقم1+ يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل

الإفطار





2 علبة زبادى لايت (110 جرام للواحدة) + شريحة توست بلى

أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت

+ شريحة توست بلى

أو 2 بيضة مسلوقة + شريحة توست بلى




سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

+ حليب منزوع الدسم




العشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

(البيض في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء



(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لنشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب

أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

14

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)




ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الخامس عشر (نظام رقم 15)

(3 أيام لظام رقم 15 + يومان لظام رقم 1 + يوم لظام رقم 2 + يوم مفتوح)

ألظمة صفحة لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل









الإفطار

اليوم الأول: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة



اليوم الثاني : قطعتين جبن قريش+ 4 حبات زيتون

اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة



سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب منزوع الدسم



العشاء

اليوم الأول: 2 زبادى لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

اليوم الثاني : بيضه مسلوقة + تفاح

اليوم الثالث: 2 توست + 4 حبات زيتون + سلطة





ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

15

الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)

ألظمة غذائية خاصة بصفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع السادس عشر (نظام رقم 16)

(3 أيام لظام رقم 16+ يوم لظام رقم1+ يومان لظام رقم 2+ يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

16

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل نحل



الإفطار



2 علبة زبادى لايت (110 جرام للعلبة) +خيار
أو 2 قطعة جبن قريش أو125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة





سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)
+ حليب منزوع الدسم

الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)
3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)
سلطة خضراء
+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ -بروكلى)





العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم + شريحة توست بلى
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار + شريحة توست بلى
أو علبة تونة مصفاه من الزيت + ربع رغيف بلدى






ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

أنظمة غذائية خاصة بصفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع السابع عشر (نظام رقم 17)

(4 أيام لنظام رقم 17 + يومين النظام رقم1 + يوم مفتوح)

أنظمة صفحة لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن أكثر من 80 كيلو





على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل





الإفطار

اليوم الاول والثالث :

2 فاكهة (تفاح – كمثرى – كيوي – أناناس – جوافة)

اليوم الثانى والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + 4 حبات زيتون



سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

اليوم الأول والثالث:

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت

اليوم الثانى والرابع :

2 فاكهة (تفاح – كمثرى – كيوي – أناناس – جوافة)







ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

17

الغداء

(بروتين + خضار)

(ممنوع تناول نشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوى أو صينية بدون زيوت

أو أى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية بدون زيوت)

2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مشوية أو مسلوقة)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ - بروكلى)





أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

للحصول علي أفضل نتيجة

1.مواعيد الافطار من 5 الفجر وبحد اقصي 9 صباحاً
2.مواعيد الغداء من 2 ظهراً وحتى الـ 5 عصراً
3.مواعيد العشاء من السادسة مساء وحتى التاسعة مساء
4.يمكنك الاستغناء عن وجبة العشاء واستبدالها بكوب زبادى لايت مع نصف ليمونه
5.إذا اردت تناول شوربة العدس يكون في افطار الصباح للورقة الاولي او الثانية فقط وفى الايام شديدة البرودة فقط
6.تناول الماء بشكل منتظم من 2 لـ 3 لتر يومياً
7.ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل
8.دائما نوع في اكل الفاكهة بمعنى انك ما تركزش علي نوع واحد طول فترة الدايت وحدثت مشكلة في العام الماضي لاحد الاعضاء بسبب التركيز علي البرتقال تسبب في حبس الماء في الجسم وثبات الوزن ولذلك نوع فى تناول الفاكهة .
9.تناول كوب ماء دافئ **وليس** ساخن علي الريق مع ملعقتين صغيرتين عسل نحل

أنظمة غذائية خاصة بصفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

10. النوم المتواصل 8 ساعات قبل الثانية عشر مساء والاستيقاظ مبكراً
11. التقليل من ملح الطعام
12. الابتعاد عن التوتر والقلق
13. تناول الخضروات
14. مضغ الطعام جيداً
15. دائما نتناول الفواكه التى ذات الالياف العالية والتى تشعرنا بالشبع
16. الموز ليس من الممنوعات ولكنها ثمرة سريعة المضغ والهضم وسعراتها تقريبا ضعف الثمرة العادية كالتفاح وتتراوح مابين 105 ل 120 سعر ولكنها غنية بالبوتاسيوم فا يمكنك تناول نصف ثمرة عندما يوجد الموز كا سناكس فى بعض الايام
17. الخيار واى ثمرة فاكهة تحتاج الى وقت كثير في المضغ والهضم تكون رائعة لأنها بعد المضغ والهضم يكون الجسم استهلك سعرات في عضلة الفك وعملية الهضم فتجد ان التفاحة بعد مضغها وهضمها اقل من السعرات الحقيقية لها بمعنى انك لو اكلت تفاحة 50 سعر حراري بعد عملية المضغ واهضم تصل الي 30 او اقل حسب مدة المضغ والهضم أما الموزة والفواكه التى لا تحتاج الى مضغ وحضرتك بتظلطها علي طول فهذه تصل تقريبا الي الجسم بنفس سعراتها .
18. تناول الفواكه في الوجبة افضل بكثير من العصائر فا الالياف في الفاكهة تشعرك بالشبع ولكن العصير فالجسم يمتصه سريعا.

أفضل نتيجة 2/3

19.تناول الماء او الشاي بعد تناول الطعام بشكل مباشر يحرم الجسم من امتصاص الحديد ولذلك تناول الماء بعد الطعام بنصف ساعة علي الاقل.

20.فاكهة الرمان ليست من الممنوعات بالعكس ممتاز في الدايت لكن احيانا يسبب امساك ولذلك يمكنك استبدال وجبتك التى تحتوى علي الفاكهة بثمرة رمان فهو مفيد جدا للبشرة والوجه

21.اذا كنت تعانى من الامساك العارض فا تناول ملعقة زيت زيتون مع طبق الخضار ولاتنسي شرب كوب الحليب الخالي الدسم وهو بارد فهو يساعدك كثيراً علي التخلص من الامساك

22.السيدات اثناء الدورة الشهرية يجدون ان شهيتهم للطعام تزداد ويجدون احيانا زيادة مؤقته في الوزن فا نصيحتي لكم استمرو وتماسكو واى زيادة بتكون وقتيه وهى 2 او 3 كيلو وتزول بإنتهاء الفترة.

23.التركيز يوم الفري علي النشويات والسكريات لرفع الحرق من خلال وجبتين الفطار والغدا فى حدود سعراتك اليومية الاصلية .

24.لو عكيت في اي لحظة توقف فورا ولا تقول ان الاسبوع ضاع وصوم 5 ساعات تشرب فيهم ماء فقط بدون نوم وممارسة اى نشاط بدنى .





شرح سريع للنظام

نظام الصفحة هو نظام صحى متوازن به جميع العناصر الهامة التى يحتاجها الجسم وهو نظام قوى وذكى وغير ممل وسهل جدا جدا ويعتمد هذا النظام علي مناورة الجسم الذي يعتبر اذكى منظومة خلقها الله ومن خلال هذا النظام نعيد تصحيح اشياء كثيرة تسببت فيها لجسدك في سنوات اهمالك (تصغير المعدة – تقليص حجم الخلايا الدهنية – التخلص من مخزون الدهون) يعنى بتعمل عملية تصغير معدة وعملية شفط دهون بشكل طبيعي ،وكمان تقليص لحجم الخلاليا الدهنية كي تضمن عدم زيادة وزنك مرة اخرى وفكرة النظام هو انك اذا كنت اول مرة تبدأ نظام انقاص الوزن بتأخذ الاسبوع الاول الذي يكون عبارة عن تمهيد للجسم حتى لا يتفاجئ الجسم بتقليل تناول الطعام وذلك لمدة 7 ايام ثم يليه مباشراً الاسبوع الثانى الذي يكون تقليل اكثر ومنع نشويات فى وجبتى الغداء والعشاء والاكتفاء فقط بالنشويات فى وجبة الافطار ،

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

شرح1/2

بعد الانتهاء من الاسبوع الثانى والتى مدته 6 أيام نأخذ يوم مفتوح عبارة عن وجبتين مفتوحتين فطار وغدا بينهم 5 ساعات صيام كي يهضم الجسم الطعام ونحافظ علي حجم المعدة ويتم التركيز اكثر في هذا اليوم علي النشويات والسكريات فى حدود الا يزيد عن الحد الاقصى لحرقك الطبيعى وذلك لمنع حدوث زيادة فى الوزن و لزيادة معدل الحرق والحفاظ علي معدل الحرق دائماً مرتفع وبدون اليوم المفتوح سيقلل الجسم الحرق ويتوقف عن النزول ، بعد اليوم المفتوح نبدأ الاسبوع الثالث ويكون فكرته منع النشويات لمدة 3 ايام لكي يحرق الجسم من مخزون الدهون لانك تخرج من الفري بأقصي معدلات حرقك ويكون هذا الاسبوع 3 ايام ورقة رقم 3 وثلاث ايام ورقة رقم 1 وذلك للحفاظ علي الجسم من منع النشويات فترة طويله والتمهيد ليوم الفري وبعد ما بتخلص الـ 3 ايام ورقة رقم 3 والـ 3 ايام الورقة رقم 1 تأخذ اليوم السابع مفتوح لإعادة تنشيط الحرق وتبدأ من بعد اليوم الفري الاسبوع الرابع 4 ايام ورقة رقم 4 ويومين ورقة رقم 2 واليوم السابع مفتوح وهكذا ...ونستمر في اللعب مع الجسم منع النشويات وادخالها بعد ذلك بالتدريج ثم يوم فري ونكمل باقي الاسابيع حتى نصل للوزن المناسب ونبدأ نظام التثبيت

شرح 2/2

نصائح هامة

قبل بدء النظام



1. توكل على الله وقول بسم الله توكلت على الله.

2. يجب ان يكون عندك ميزان واحد بس هتوزن عليه يعنى مش عايزك كل شويه توزن بميزان مختلف والافضل تعتمد علي المقاسات فهى ادق مليون مره من الميزان

3. الوزن هيكون مرة واحدة اسبوعيا فى نهاية اليوم السادس من كل اسبوع ولو مش حابب توزن خالص يكون افضل جدا واوزن كل شهر

4. لو ناوى توزن نفسك كل يوم يبقى ماتعملش دايت احسن لان وزنك لنفسك كل يوم هيأثر على النفسية علشان هتصاب بالقلق وبالتالى الحرق هيتأثر وبالتالى مش هتخس فا ارجوك ابعد عن الميزان اطول فترة ممكنة.

5. حافظ على نفسك من الامساك فهو العدو الاول للصحة وخصوصا الدايت واشرب مياه كتير وخضروات وتختار الفواكه التى بها الالياف والمشي لمدة طويله .

6. حاول ان دايما تكون من جواك متفائل ومرح لان ده هيساعدك كتير فى نزول الوزن

7.لما حد يطلب منك تاكل او تشرب حاجه مخالفة للنظام ماتقولوش انا عامل دايت لان طبيعي هيسمعك الجملة الشهيرة "يعنى دي الى هتبوظ الدنيا ياعم كل كل متخفش " وبالتالى لازم يكون ردك معلش انا بطنى تعبانى ومش هتستحمل اكل او اشرب ده وتقولة "عندك نعناع بس من غير سكر وحياتك ..هو طبعا هيقلب الدنيا ويجبلك نعناع ...خليك ناصح بقي.

8. حاول دايما يكون عندك ملابس ضيقة فى البيت تلبسها كل شويه ويكون هدفك انك لازم جسمك يوصل للمقاس ده.

9.اياك اياك توزن نفسك بعد الفري لان طبيعي كل العك الى عكيته موجود فى بطنك لسه فا مش محتاجه يعنى ذكاء اكيد وزنك هيكون زايد زيادة وهمية.

10. حاول فى بعض الوقت ترخم على نفسك بمعنى لما تلاقى ماما عاملة اكل انت بتحبة خش المطبخ واقف قدام الاكل وقوله اذيك يا معلم انا اه بحبك بس مش هاكل منك لان اكتشفت ان فى اغلى منك وهى صحتى يابرنس البرانيس

11.لازم تفطر الصبح بدون وجبة الفطار مش هتحرق ..الفطار مهم مهم مهم مهم

12. .لو عملت الى عليك صدقنى هتخس وهتحس اد ايه بسعادة من جواك لما تشوف ثمرة جهدك ده.

نصائح 2/2

https://www.facebook.com/takhsesforever

تعليمات النظام

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

علشان تحصل على نتيجة رائعة وتخس بإذن الله بشكل مظبوط لازم تلتزم بالنظام الغذائي تماما لاتزود ولاتقلل لان لو زودت مش هتخس ولو قللت غلط على الجسم ورجاء ايضا الالتزام قدر الامكان بالتعليمات التالية :

1. لو انت هتبدأ من اول اسبوع يبقى مفيش يوم فري الا بعد اسبوعين "بعد 13 يوم" لان الجسم مش بيكون واخد باله انك بتعمل دايت وبيحرق بشكل رائع وبالتالى هتلاقى نفسك اول اسبوعين مش محتاج يوم فري فى النص لان ممكن تنزل 6 و 7 كيلو فى الاسبوعين دول زى ما حصل معايا.
2. لو انت جديد وهتبدأ من اول ورقة يبقى لازم توقف اى نشاط رياضي وده علشان جسمك مش محتاج اى مجهود علشان يخس خلال اول اسبوعين وهيخس من غير حاجه وكمان مش عايزين نضغط عليه من اول يوم فا وفر حركتك وخليها من الاسبوع التالت.
3. لو انت بادئ معانا من الاسبوع الثالث او الانقاذ اتمشي عادي براحتك

4. المشي نصف ساعة متصلة على الاقل 3 مرات اسبوعيا (لو زيادة يكون افضل)
5. الابتعاد عن الرياضة العنيفة او الحديد لان هتسبب تكوين عضله على الدهون الموجوده وهتجد إن الجسم وزنه بيزيد مش بيقل والاكتفاء بالتمارين الخفيفة مثل نط الحبل.. السويدي..أيروبكس ..زومبا..
6. اعتبر الرياضة دائما عامل مساعد للتخسيس وليس شئ اساسي فى نزول الوزن.
7. اليوم الفري من بعد الاسبوع الثانى وهيكون بشكل اسبوعي وتركز فيه علي النشويات والسكريات بجانب الاكل الطبيعي وتاكل بكميات معقوله علشان ماتتعبش والاكل حتى الساعة الثامنة مساء.
8. حاول توحد نوع اللحوم فى الغدا اول ثلاث ايام من كل اسبوع وذلك هيجعل المعدة تهضم بشكل سليم ويساعدك على التخلص بسرعه من الاكل داخل المعدة وبالتالى هتصغر بشكل اسرع وبالتالى هتخس افضل.
9. اوعي ابدا تاكل نوعين بروتين فى وجبة واحده يعنى مثلا فى الفطار ماينفعش ناكل بيض وجبنة وفى الغدا ماينفعش ناكل لحمة وفراخ سوا لكن ممكن زبادى وبيض.

10. مسموح ليك بين الوجبات تاكل الخيار بأي كمية او قتة او خس.
11. ليك 2 ملعقة سكر يوميا توزعهم على مشروباتك لو مش هتاخد ملعقتين عسل على الريق او الـ3 تمرات ولما يخلصو تقدر تكمل بسكر دايت زى ماتحب" ويجب تناول معلقتين السكر يوميا او العسل او التمر علشان معدل الحرق مايتأثرش وكمان مايحصلش دوخه.
12. يمكن استبدال ملعقة السكر بملعقة عسل نحل كبيرة او 3 تمرات في الصباح.
13. ممكن تشرب مشروبات ساخنة " شاى وقهوة و ينسون و نعناع وكركدية ".
14. النيسكافية متاح بس للاسف كترة بيسبب ثبات الوزن وسيلوليت حاول ماتكترش عن 2 كوب باليوم ويكون سادة او باللبن خالى الدسم.
15. ليك يوميا كوب لبن خالى الدسم سواء تشربه مره واحدة حسب نظامك
16. لما تحس بجوع فى اى وقت ممكن تناول شوربة الخضار "كوسة+جزر+فاصوليا خضرا" فى اى وقت بس بدون مرقة او شوربة.
17. بلاش نعمل ميكسات بالحليب علشان ممكن يسبب ثبات الوزن (زى الشاى بحليب والقهوة بالحليب او فواكه بالحليب او نيسكافيه بالحليب)
18. لو هتاخد ملعقتين السكر بديل للعسل والتمر ياريت توزعهم على 4 مشروبات لان الملعقتين السكر لو اخدتهم مره واحده بيمتصهم الجسم سريعا وبيوقف حرق الدهون ساعتين.

17. ابتعد عن شوربة اللحوم والفراخ لما تحتويه من دهون وبتقلل من الحرق بشكل كبير.
18. ممكن تشرب عصير ليمون فى اى وقت بالسكر الدايت او بملعقتين السكر المتاحين ليك فى اليوم.
19. اشرب كوب ماء دافئ او كوب عصير جريب فروت على الريق هيساعد كتير فى نزول الوزن.
20. تناول مالايقل عن 2 لتر ماء يوميا لكي يساعد على الحرق وتنظيف وتنشيط الاجهزة
21. افضل فواكه للدايت "الاناناس. الكمثري. التفاح. الكيوي. الجوافة بدون بذر"
22. تناول الخضروات والمياه يمنع الامساك فا احرص علي تناولهم.
23. لو عندك اى مياه زيادة او املاح فى جسمك اشرب مغلي البقدونس على الريق مدر للبول وهتحس بالفرق.
24. طبق بطيخ بيكون بديل عن وجبة الفاكهة وليكن فى فطار الورقة الثالثة مثلا اوالاولى ولا يجوز اكله ليلا فى وجبة العشاء
25. الرمان مفيد لنضارة الوجه بس خد بالك ممكن يتسببلك في امساك ، وبالتالى لو كويس معاك تاكل ثمرة بديل وجبة الفاكهة ولو تسبب في امساك اعمله عصير وصفيه

تعليمات 5/4

26. الكنتالوب ايضا الطبق منه يعتبر بديل وجبة للفاكهة سواء فى الفطار او العشا .
27.ليك عدد 2 بصلة و 2 جزرة و 2 طماطم يوميا
28.ممنوع مبيضات المشروبات كلها دهون يعنى مفيش نيسكافيه 3 في واحد ولا 2 في واحد ولا كوفي ميكس ولا كابتشينو
29. لو قولت لحوم مسموحة فى اي نظام اقصد (سمك-فراخ-لحمة-تونة-بيض-جبنة)
30. لو مقولتش كميات لحوم يبقى ليك 3 سمكات -2 علبة تونه-نص فرخة-شريحتين لحم-2 بيضة-قطعتين جبنة قريش او ثمن ملح خفيف او لايت
31. دايما حاول تتخلص من الزيوت الى فى التونة بغسلها جيدا عن طريق غسله بالخل .
32.ممكن تعمل سلطة بتنجان مشوي تاكلها فى اى وقت بالملعقة .
33.لو لخبطت غصب عنك اكتر من يومين ابدأ اسبوع الانقاذ
34. ممنوع مشروب الشعير علشان بيزود محيط البطن (كرش)
35.لو عايز تخس بشكل سريع لازم تقلل ملحك وتنام كويس وتشرب مياه كتير
36. وجبة الفطار من اهم الوجبات لو تركتها الجسم مش هيخس
37.يمكن الاستغناء عن وجبة العشاء
38.اى اسبوع جديد تبدأة لازم يكون اليوم الى قبله فري يعنى مش ممكن نبدأ اسبوع جديد طبعا من بعد اول اسبوعين الا لما ناخد الفري.
39. رتب وجباتك فطار-غدا-عشا ومتبدلش وجبة مكان وجبة .

الممنوعات





1.جميع انواع الحلويات
2.المياة الغازية
3.اللبان (الذي يحتوي علي السكر).
4.البطاطا.الفينو.البطاطس المحمرة .الشيبسي.المولتو .الكرواسون وكل ماهو له علاقة بالدقيق الابيض
5. اللانشون . البسطرمة . الجبنة الرومي . النستو.
6.البلح.التين .الشمام.المانجو.العنب .القصب.الافوكادو.
7.القلقاس. البسلة .البنجر.اللوبيا.فاصوليا بيضاء.الترمس .الحمص
8.المخللات. اللب والسودانى والمكسرات
9.الطيور (الوز، البط،الحمام) كلاوي،كبدة.قوانص.
10.كباب، كفتة التى تباع فى المحلات
11.نيسكافية 3 فى واحد او 2 فى واحد او اى مشروب به مبيضات

السناكس المفيدة

كمية مفتوحة


خيار

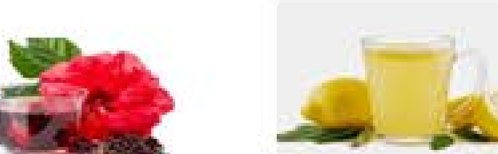

جرجير


خس


قتة

مشروبات متاحة (مرتين بحد أقصى خلال اليوم)




ليمون


كركدية


قرفة


ينسون


زلجبيل


لعناع


شاى أخضر



قهوة خضراء

كميات محددة


2 ثمرة طماطم

2 ثمرة جزر

2 ثمرة بصل


ثمرة بذلجان





https://www.facebook.com/takhsesforever

فواكه مستحبة



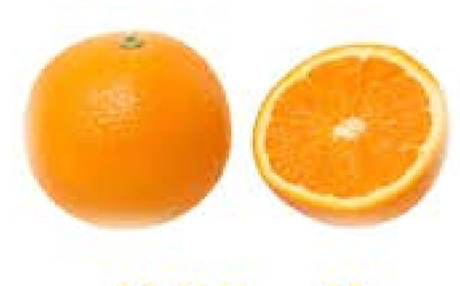
التفاح




الاناناس



الكيوي




البرتقال



الكمثرى











كوب متوس من الكرز بديل لثمرة الفاكهة



5 حبات فراولة بديل لثمرة الفاكهة



تناول الجوافة بشرط ان تنزع البذر منها



تعليمات هامة

للحصول على افضل نتيجة

تناول المياه 8 اكواب يومياً

مارس رياضة يوميا على الاقل 30 دقيقة

النوم على الاقل 7 ساعات متصلة

الإفطار مبكراً

تناول الخضروات

أمضغ الطعام بشكل جيد

